ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

Л. Б.Собирова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта **(PhD)**

АННОТАЦИЯ

В статье подчеркивается проблема эффективности специализированных упражнений и регулярного использования лечебной гимнастики при профилактике сколиоза (нарушения осанки), распространённых у детей начальной школы

Ключевые слова: сколиоз, комплекс специальных упражнений, фронтальная и сагиттальная плоскости, ЛФК, оздоровительная физическая культура.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SPECIAL EXERCISES IN THE PREVENTION OF GROWTH DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The article highlights the problem of the effectiveness of specialized exercises and the regular use of therapeutic gymnastics in the prevention of scoliosis (anxiety disorders) common in primary school children.

Keywords: Scoliosis (spinal curvature), a set of exercises, scoliosis in the frental and sagittal plains, therapeutic physical training, and physical education.